

# Hästar visar vad vi förmedlar

Ida Simonsson använder hästar i sitt arbete med människor

Text och foto: Anki Lundberg

**Är man stressad och går an i ett överilat tempo märker hästen det och svarar med att uppföra sig oroligt.**

**Hästens reaktion blir en spegelbild av en själv.**

– Genom att hästar inte första hand i tar in vad folk säger, utan mer läser av människans sätt att agera, så blir man snabbt medveten om hur det egna kroppsspråket påverkar, förklarar Ida Simonsson, 22 år, från Luleå.

I Ida Simonssons arbete med människor används hästar. De som anlitar henne får bland annat promenera med hästar och utföra mjuk massage på dem. Massagen sker för att etablera kontakt mellan djur och människa. Många människor som är stressade eller rent utav har blivit utbrända i sitt arbete upplever det rofylt av att umgås med djur.

– Jag har märkt att folk är på bättre humör när de går, än vad de var när de kom, berättar Ida.

Vid hippoterapi används en häst som ett redskap. Hippoterapi anses ha psykologiskt, socialt och mentalt positiva effekter på människor. Ida har inte terapeutisk utbildning, men hennes aktiviteter bygger på inspiration från hippoterapi.

**Ida har varit** volontär i nordöstra Italien i 11 månader där hon assisterat hippoterapeuter. Det var genom Ungdomsstyrelsen som hon fick volontärplatsen. Terapeuterna skötte terapin med människorna och Ida ansvarade för att hästarna fungerade i verksamheten.

Hon red hästarna och tränade dem på att stå stilla och på att inte bli skrämde om en ryttare hamnade i obalans. Hästarna skulle även klara att det skramlade och smällde utan att de hoppade till.

Volontärarbetet avslutades i december 2006. När Ida kom tillbaka

till Sverige ville hon fortsätta att arbeta med kontakten mellan människor och hästar, eftersom hon sett att den har många positiva effekter.

I januari startade hon ett eget projekt. En del idéer härrör från tiden i Italien. Men hon har lagt till ett viktigt moment, nämligen umgänget från marken med hästen. Hippoterapi är i första hand ridning, inte så mycket pyssel med hästar. Idas projekt pågår till juni och finansieras av EU-medel.

Kontakten med hästar avser att öka självförtroendet, koncentrationsförmågan och att få bättre kroppsmedvetenhet, samt även att empatin ska förstärkas.

Det finns ingen gemensam nämnare på dem som anlitar Ida och för att hitta deltagare till sitt projekt har hon vänt sig till stöd- och gruppboenden och även kontaktat Sunderby sjukhus. Även de som inte har några funktionshinder eller krämpor är välkomna. De kostar ingenting att delta i hennes projekt.

Verksamheten bedriver hon på ett stuteri där hon hyr in sig och får använda stallets sju hästar. Eftersom stallet inte är handikappanpassat har hon inte möjlighet att ta emot de som sitter i rullstol.

**Varje mötestillfälle är** mellan trettio minuter och en timme, beroende på hur mycket personerna känner att de orkar med. Fem gånger är en bra start för att prova om aktiviteten passar. En gång i veckan brukar deltagarna komma.

– För de som har blivit utbrända på en arbetsplats kan det vara värt att prova, för det finns ingen som helst prestation i mötet. I alla relationer mellan människor ställs olika krav men den här kontakten sker kravlöst, säger Ida.

De flesta som kommer till Ida har ingen hästvana eller endast lite vana.

– En del är lite rädda i början. Men det släpper då de märker att de kan kontrollera hästarna och få dem avslappnade. De är en härlig erfarenhet att ta med sig härifrån och stärker självförtroendet.

**Kontakten med hästar** hjälper till att öka koncentrationsförmågan, menar Ida.

– När man håller på med hästar måste man inrikta sig på det man gör. Man kan inte fundera på morgondagens sysslor. Är man okoncentrerad upptäcker hästen det direkt. Den kan då hitta på hyss och till exempel gå iväg åt ett annat håll när man leder den.

– Om man promenerar med en häst och själv stannar, men hästen fortsätter att gå. Då kan de bero på



**Ida Simonsson i Luleå (till höger i bild) arbetar med kontakt mellan människor och hästar. Genom kontakten blir folk mer medvetna om sitt eget kroppsspråk. Idas projekt pågår till juni och är finansierat med EU-medel.**

att man inte varit tydlig nog att man ska stanna, förklarar hon.

Även empatin och den egna kroppskänndomen kan förstärkas. Man blir mer medveten om hur man förhåller sig till andra.

En del personer kan vara omedvetna om att de borstar hårt eller fort. Men det upptäcker på hästen att det är någonting som inte är bra. Hästen kan ha stått lugnt i stallgången när de strukit den under manen. Sedan när de övergår till att borsta, då börjar hästen gå omkring oroligt.

– I kontakt mellan människor kan mycket bli outtalat, medan hästar reagerar omedelbart. Är man spänd med uppdragna axlar och är stressad läser hästen av det direkt. När en deltagare upptäcker hästens reaktioner lär de sig att ta kontroll över sin egen kropp. De blir snabbt medvetna om vad den egna kroppen förmedlar.

**Ida poängterar att** hon inte har så stor betydelse, utan det är kontakten mellan hennes deltagare och hästarna som är viktig. Däremot vägleder hon, men de som deltar får själv



**Under den oförutsägbara massagen sker korta insatser här och var. Emilie Stridfeldt masserar Polifona ox (e. Primo). Stoet är nyfiken och vänder sig om för att se vad som pågår.**



**Den mjuka massagen ska upplevas positiv. Deltagarna lär sig hur hästen reagerar på beröring. Massage kan göra hästen alert, men även få den så avslappnad att den halvsover.**

utforska.

Beröringsmassage som deltagarna får utföra kan antingen vara avslappnande eller göra hästen uppmärksam. Ida kallar det förutsägbar och oförutsägbar massage.

Den oförutsägbara beröringen aktiverar hästen mentalt. Den förutsägbara är avslappnande och hästen kan se ut att vara på väg att somna.

**Om den som masserar** hästen gör det för hårt säger hästen ifrån. Den kan börja piska med svansen

eller slänga med huvudet. Det är inte heller bra att massera för löst, för då kittlas det. Även det märks på hästen.

Eftersom hästen visar vad den känner, reflekterar deltagarna över hästens beteende, säger Ida Simonsson.

– Om hästen börjar ruska på huvudet brukar de prova att massera på ett annat sätt. Och när hästen åter står lugnt och stilla, så vet de att det känns bra. Hästens beteende blir en spegelbild av den som hanterar den.



**Den förutsägbara massagen går i lugna rytmiska rörelser. Den kan till exempel utföras från korset upp till huvudet. Man ser på stoet Polifona att Emilie Stridfeldts massage upplevs behaglig.**

## FAKTA Ungdomsstyrelsen

**Ungdomsstyrelsen, som är en statlig myndighet, arbetar för att unga ska få tillgång till makt och välfärd. Deras uppdrag är att:**

- Ta fram och förmedla kunskap om ungas levnadsvillkor.
- Följa upp riksdagens och regeringens mål för den nationella ungdomspolitik och stödja kommunerna i deras ungdomspolitiska arbete.
- Fördela bidrag till och stödja metodutveckling inom ungas fritid och föreningsliv och jobba med internationellt ungdomssamarbete.

**I Internationellt ungdomssamarbete omfattas volontärtjänst i andra europeiska länder.**

- Europeiska Volontärtjänst (EVS) vänder sig till personer mellan 18-30 år. Man kan söka både individuellt och som grupp.

- Ett volontärprojekt pågår mellan 2 och 12 månader. I vissa fall kan de som fyllt 16 år få delta.

**Webbsida:**  
[www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)